



### CELE OGÓLNE

- zachęcenie do aktywności ruchowej i uprawiania sportu,
- uświadomienie korzyści zdrowotnych płynących z aktywnego spędzania czasu,
- poznawanie i przestrzeganie zasad zdrowej rywalizacji sportowej,
- rozwijanie odporności emocjonalnej w sytuacjach porażki lub zwycięstwa.

### CELE SZCZEGÓŁOWE (przewidywane osiągnięcia)

Uczeń:

- zna różne rodzaje sportów,
- wie, jakie korzyści przynosi sport i aktywne spędzanie czasu,
- wie, że spędzanie czasu na świeżym powietrzu jest zdrowe,
- chętnie uczestniczy w różnych formach ruchu,
- potrafi właściwie reagować na polecenia nauczyciela,
- współtworzy miłą atmosferę podczas ćwiczeń.

**METODY PRACY:** słowne, czynne

**FORMY PRACY:** zbiorowa, grupowa, indywidualna

**POMOCE:** platforma, karta pracy, akompaniament

### PRZEBIEG ZAJĘĆ

#### 1. Zabawy ruchowe > „Wirujące listki”, „Omiń kałużę”, „Cień”

- Dzieci są listkami. Wirują, biegają, skaczą w rytm akompaniamentu nauczyciela. Na pauzę w akompaniamentcie opadają na podłogę.
- Uczniowie maszerują po sali. Na komendę "Omiń kałużę", przeskakują przez wyimaginowaną kałużę i dalej maszerują.
- Dzieci dobierają się parami. Jedno staje za plecami drugiego. To, które jest z tyłu naśladuje ruchy idącego z przodu. Na kłaśnięcie nauczyciela następuje zamiana ról.

#### 2. Wprowadzenie > Platforma > Uczę się > „Turystyka”

- rozmowa kierowana na temat planowania i spędzania czasu wolnego jesienią „Co mogę robić jesienią?”,
- czytanie tekstu "Turystyka",
- formułowanie odpowiedzi na pytania nauczyciela, dotyczące przeczytanego tekstu oraz zalet turystyki.

#### 3. Utrwalanie > Platforma > Zadania > „Ruch”, „Ułóż słowa”, „Jaką dyscyplinę sportu uprawiają osoby na ilustracjach?”

- rozwiązanie krzyżówki,
- wyjaśnienie pojęcia rekreacja ruchowa,
- wyszukiwanie słów składających się na rekreację ruchową,
- dobieranie nazw do ilustracji,
- układanie zdań na podstawie ilustracji, zachęcających do uprawiania turystyki jesienią,
- zapis najciekawszych zdań w zeszytcie.

#### 4. Zabawy ruchowe > „Gniazda ptasie”, „Do odlotu”

- Dzieci biegają w rytm akompaniamentu. Na ciszę w muzyce dobierają się w trójki. Dwie osoby tworzą gniazda, łąpiąc się za ręce. Trzecia osoba, będąca ptakiem, wchodzi do środka gniazda. Która trójka nie zdąży zbudować gniazda odpada z gry.
- Dzieci poruszają się w rytm akompaniamentu. Na ciszę w muzyce dobierają się w pary. Kto nie znajdzie pary dla siebie, opuszcza jedną kolejkę zabawy.

#### 5. Podsumowanie > Platforma > Zadania > „Znajdź parę”

- dobieranie w pary ubioru potrzebnego do uprawiania jesiennej turystyki,
- omówienie strojów potrzebnych do uprawiania jesiennych sportów,
- ocena pracy uczniów - nagrodzenie uczniów odznaką okolicznościową.

#### 6. Praca domowa

KARTA PRACY

Otocz pętlą sporty, które możemy uprawiać jesienią na świeżym powietrzu.

Zaznacz prawdę, fałsz.

Pokoloruj te ubrania, które ubierzesz jesienią, uprawiając sport na powietrzu.